

ใบความรู้ที่ ๑ เรื่อง ความรู้ทั่วไปเกี่ยวกับอาหารและโภชนาการ
หน่วยการเรียนรู้ที่ ๑ เรื่อง วัยรุ่นกับโภชนาการเพื่อสร้างเสริมสุขภาพ
แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๑ เรื่อง ความรู้ทั่วไปเกี่ยวกับอาหารและโภชนาการ
รายวิชา สุขศึกษา รหัสวิชา พ๒๑๑๐๓ ภาคเรียนที่ ๒ ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๑

ความหมายของอาหารและโภชนาการ

อาหาร หมายถึงสิ่งที่รับประทานแล้วมีประโยชน์ต่อร่างกายอาจอยู่ในรูปแบบของเหลวหรือของแข็งก็ได้สิ่งใดที่รับประทานเข้าไปแล้วไม่ก่อให้เกิดประโยชน์และก่อให้เกิดโทษนั้นไม่จัดเป็นอาหาร.

โภชนาการ หมายถึงเนื้อหาวิชาการที่เป็นข้อมูลทางวิทยาศาสตร์ที่เกี่ยวข้องกับอาหาร เรียกว่า วิทยาศาสตร์การอาหารโดยจะเป็นความสัมพันธ์ระหว่างอาหารกับกระบวนการที่เกี่ยวข้องกับสุขภาพและการเจริญเติบโต เช่นการจัดแบ่งประเภทและประโยชน์ของสารอาหาร

คุณค่าของอาหารและโภชนาการ

การรับประทานอาหารที่ถูกหลักโภชนาการจะทำให้ร่างกายได้รับประโยชน์และคุณค่า ซึ่งส่งผลต่อสุขภาพดังนี้

๑. ช่วยให้ร่างกายเจริญเติบโต
๒. ช่วยซ่อมแซมส่วนที่สึกหรอของร่างกาย
๓. ให้พลังงานและความอบอุ่นแก่ร่างกาย
๔. ช่วยให้อวัยวะต่างๆ ภายในร่างกายทำงานได้ตามปกติ
๕. ช่วยเสริมสร้างภูมิคุ้มกันโรคให้แก่ร่างกาย

อาหารที่เหมาะสมสำหรับวัยรุ่น

๑. ควรดื่มนมวันละ๑-๒แก้ว อาจเป็นนมวัวหรือนมถั่วเหลืองก็ได้ และควรดื่มนมอุ่นๆมากกว่าที่จะดื่มนมที่มีความเย็น เพราะจะทำให้โปรตีนและแคลเซียมแตกตัวได้ดี ช่วยขยายหลอดเลือดฝอยทำให้สารอาหารถูกลำเลียงเข้าสู่ร่างกายได้ดียิ่งขึ้น

๒. รับประทานเนื้อสัตว์ชนิดต่างๆ ให้เพียงพอ วัยรุ่นควรรับประทานอาหารประเภทเนื้อสัตว์ เช่น ไก่ หมู เนื้อ ที่ไม่ติดมันมาก ประมาณ ๖ – ๑๒ ช้อนกินข้าวต่อวัน รวมถึงอาหารทะเลโดยเฉพาะเนื้อปลา เนื่องจากมีไขมันต่ำและย่อยง่าย แต่อาหารทะเลบางชนิด เช่น กุ้ง หอย ปลาหมึก มีคลอเรสเตอรอลสูงมาก จึงควรรับประทานแต่พอควร

๓. รับประทานไข่ได้วันละ ๑ ฟอง แต่วัยรุ่นที่เป็นโรคอ้วน หรือมีน้ำหนักเกิน ควรหลีกเลี่ยงขนมหวานที่ทำจากไข่แดง เช่น ทองหยอด ทองหยิบ ฝอยทอง เพราะทำให้รับคลอเรสเตอรอลสูง

๔. รับประทานพืชผักผลไม้ต่างๆให้พอเพียง ผักสีเขียวมีใยอาหารที่ช่วยในการขับถ่าย ผักยังช่วยในการเจริญเติบโตและเสริมสร้างให้ทุกระบบในร่างกายทำงานได้ตามปกติ ควรรับประทานผักทุกมื้อวันละประมาณ ๔ – ๖ ทักพี ควรรับประทานผลไม้สดตามฤดูกาลวันละ ๑-๒ ครั้ง หรือประมาณ ๓-๕ ส่วนต่อวัน

๕. รับประทานอาหารประเภทแป้งให้พอเหมาะกับความต้องการ ข้าวที่จะให้สารอาหารแก่ร่างกายดีที่สุดคือ ข้าวกล้อง หรือข้าวขัดสีแต่น้อย วัยรุ่นควรรับประทานข้าววันละ ๘- ๑๒ ทัพพี ตามที่โภชนบัญญัติ ๙ ประการ ข้อที่ ๑ ได้กำหนดไว้ว่า ให้รับประทานข้าวเป็นหลักสลับกับอาหารประเภทแป้งบางมื้อ เลือกรับประทานข้าวกล้องหรือข้าวซ้อมมือแทนข้าวขาว จะได้วิตามินแร่ธาตุ โยอาหารมากกว่า และสามารถรับประทานขนมปังโฮลวีต เผือก มัน ข้าวโพด ทดแทนเป็นบางมื้อ

๖. รับประทานอาหารที่ให้ไขมันจากพืชและไขมันจากสัตว์ให้พอเหมาะ ไขมันจะให้พลังงานแก่ร่างกาย เป็นตัวทำละลายวิตามินเอ ดี อี เค แต่ควรรับประทานไขมันในปริมาณที่พอเหมาะ เพราะจะทำให้ไขมันสะสมอยู่ในร่างกาย โดยเฉพาะหลอดเลือด ก่อให้เกิดโรคไขมันอุดตันในเส้นเลือด โรคหัวใจขาดเลือด และโรคอื่นๆตามมาได้

ที่มา : สมชาย สุพันธุ์วนิช, มัณฑนา ทับทิม, สุชาดา วงศ์ใหญ่และอุษา ขำศิริ. (๒๕๖๐). สุขศึกษา ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๑. ศูนย์ส่งเสริมวิชาการ.

พรสุข หุ่นนิรันดร์, ประภาเพ็ญ สุวรรณ, สุรีย์พันธุ์ วงพงศธรและอนันต์ มาลารัตน์. (ม.ป.ป). สุขศึกษา ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๑. (พิมพ์ครั้งที่ ๑๓). อักษรเจริญทัศน์